Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 3 (1927-1928)
Heft: 11

Rubrik: Praktische Einfälle von Hausfrauen

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wer führt den Haushalt?

für 9 Monate ab Mitte August bei kleiner Familie in Zürich (1 Herr, 2 Kinder von 1/2 und 4 Jahren) Zentralheizung. Wäsche wird ausgegeben. Erforderlich ist volle Selbständigkeit, Erfahrung in der Kinderpflege. Vegetarische Kochart bevorzugt. Angebote unter Chiffre Z 7 an den Verlag des Schweizer-Spiegels.

Elchina

Elixir oder Tabletten

stärkt,
beruhigt,
belebt,
verjüngt
und ist
das beste Magenmittel

Orig.-Pack. 3.75, sehr vorteilh. Orig.-Doppelpackung 6.25 in den Apotheken

AUS DEM INHALT DER LETZTEN NUMMER

Im Schweisse deines Angesichtes Betrachtungen eines Bauernknechtes. Von ***. Illustriert von Fritz Traffelet.

Das Idol. Von Jean Chevrolet. Deutsch von Kurt Guggenheim. Illustriert von Hugo Laubi

Der Tanz ums Leben. Von Pierre. Illustrationen von H. Huber

Rasende Fahrt. Gedicht von Rudolf Fischer

Und vieles andere mehr!

und Tee, wird es dem stramm arbeitenden Mann auf die Dauer kaum genügen; auch bin ich sehr skeptisch, ob er sich für den Tee begeistern, ob er sich nicht vielmehr an den Frühschoppen gewöhnen wird. Nimmt er einen regelrechten kleinen Lunch ausserhalb des Hauses ein, so stellt dies meiner Ansicht nach eine nicht unerhebliche Belastung des Budgets dar.

Der Ausweg, der Hausfrau auf dem Gebiet des Kochens das Leben in etwas zu erleichtern und ihr wenigstens einen angenehmen Abend zu verschaffen, stellt meines Erachtens die Birchermahlzeit dar. Diese, bestehend aus dem Birchermüsli, aus Voll-

PRAKTISCHE EINFÄLLE

Leider habe ich schon oft Gelegenheit gehabt, zu sehen und zu hören, dass die sonst so sparsame Schweizer Hausfrau die sogenannte « düregheite » Milch manchmal literweise einfach fortgiesst. In meinem Haushalt kommt kein Tropfen von dieser sauer gewordenen Milch um. Wie und auf welche verschiedene Art ich die Milch verwende, möchte ich Ihnen erzählen und zur Nachahmung empfehlen. Erstens kann man die Milch, bevor sie ganz sauer ist, in Satten füllen, und wenn sie dann dick geworden ist, mit Zucker und Zimt bestreut, als Vorspeise zum Nachtessen geben. Besonders bei der Hitze ist diese Speise ausserordentlich erfrischend und sehr gesund. In den weitern Fällen lasse ich die saure Milch in einem saubern Leinentuch ungefähr 24 Stunden austropfen. (Ich binde das Tuch oben zu, hänge es irgendwo in der Speisekammer auf und stelle ein Gefäss darunter, welches die Tropfen auffängt.) Am andern Tage will ich einen Kuchen backen. Eine Springform wird mit einem feinen Mürbeteigboden ausgelegt und ein Rändchen darum gemacht. Vorher habe ich die ausgetropfte saure Milch, die nun Quark heisst, mit einem ganzen Ei verquirlt, Zucker nach Belieben daran getan, etwas Zitrone gerieben und den vierten Teil eines Backpulvers dazugegeben. Gehackte Mandeln und einige Rosinen machen das Ganze noch schmackhafter. Diese Masse verteile ich auf dem Mürbeteigboden. Dann knete ich noch 50 g Butter mit je 100 g Zucker und Mehl und

brot, Früchten und Käse, enthält alle erforderlichen Nährwerte für gross und klein und verursacht ein Minimum von Arbeit. Der Abwasch ist in zehn Minuten besorgt und kann in diesem Falle selbst bei der gewissenhaftesten Hausfrau bis zum andern Morgen verschoben werden. Und wenn den Eltern das Menu zu einfach ist, können sie es durch ein paar Eier, etwas Schinken oder Reste vom Mittagessen schnell bereichern.

Ich habe meine Meinung offen geäussert, liebe Frau Guggenbühl. Vielleicht bin ich zu schwerfällig und will mich in diesem Falle gern eines Bessern belehren lassen.

G. L.

VON HAUSFRAUEN

mache daraus Streusel, und diese streue ich auf die Quarkmasse. Der Kuchen wird schön goldbraun gebacken und zum Kaffee gereicht. Sie werden sehen, keiner lässt den Kuchen stehen! Ich wenigstens habe dafür schon manches Lob bekommen, und niemand will mir glauben, dass dieser sehr schmackhafte Kuchen in der Hauptsache aus der « düregheiten » Milch gemacht ist.

Etwas anderes: Ich nehme wieder die ausgetropfte Milch (Quark), verschlage sie mit Salz, etwas Pfeffer und gehacktem Schnittlauch oder fein gehackter Zwiebel. Dies gebe ich zum Nachtessen zu Schalenkartoffeln oder zum Butterbrot.

Schliesslich kann man auch noch kleine Käse aus diesem Quark machen. Ich menge ihn wieder mit Salz, etwas Pfeffer und beliebig viel Kümmelkörnern. Davon forme ich Bällchen, drücke sie flach und lasse sie auf einem Holzbrett an der Luft auf beiden Seiten trocknen. Danach schichte ich sie in eine geschlossene Käsedose, lasse sie ein paar Tage möglichst an der Wärme stehen, bis sie wieder weich sind. Diese Käse nun zum Butterbrot gegessen, sind auch recht gut.

Nun noch ein Brotaufstrich, den auch Ihre Kinder jedenfalls nicht verachten werden. Den Quark wieder gut gesüsst, wenn man will mit einem Ei verschlagen, gibt ein gesundes und sehr leicht verdauliches « Zvieri » für unsere Kleinen.

Bei uns heisst ein sehr wahres Sprichwort: Quark macht stark. *M. Sch., Laupen*

OZOFLUIN

Edelfichtennadelbad stärkt das Herz, beruhigt die Nerven, erfrischt den Körper

In allen feinen Parfümerien, Apotheken, und Drogerien erhältlich

Verlangen Sie bitte Prospekte

Alleinfabrikant: Dr. H. VOGLER, BASEL
Pelikanweg 10 Telephon Birsig 9197

Gesunde Nerven

geben Ihnen im Wettlauf des Lebens immer einen Vorsprung. Sobald Sie eine anhaltende Ermüdung oder Abgespanntheit fühlen, sollten Sie daher sofort ein bewährtes Stärkungsmittel nehmen. Als solches ist Winklers Kraft-Essenz seit über 40 Jahren allgemein anerkannt.

ANZIEHEND

die Frau welche

ROYAL MOORBAD

gebraucht, denn dieses wunderbare Präparat entfernt sofort alle Fältchen, Pickel, Mitesser, nervöse Linien und erzeugt einen herrlichen klaren Teint. Preis nur 4 Fr., für 8-9 Behandlungen ausreichend!

Erhältlich in allen Apotheken, Drogerien, Parfümerien, etc.

Versuchen Sie heute schon ein „Gesichts-Moorbad", und stellen Sie den Erfolg selbst fest!

Generaldepot für die Schweiz:

DOETSCH, GRETHER & Cie. A.-G., BASEL